

時段:6/5 - 12/5

週次 Week	一 Mon	二 Tue	三 Wed	四 Thu	五 Fri	六 Sat	日 Sun							
37	6	7	8	9	10	11	12							
學術活動	活動: 中三級課後增潤班 時段: 4:00 - 5:15 地點: 302室、303室、304室	中三 (個別同學)	活動: 課後伴學計劃 (功課輔導班) 時段: 2:15 - 3:45 地點: 102室	中一至中五 (個別同學)	活動: 初中英語資優課程 時段: 4:00 - 5:00 地點: 101室	中一至中三 (個別同學)	活動: 初中拔尖課程(寫作) 時段: 4:00 - 5:00 地點: 201室	中二至中三 (個別同學)						
	活動: 中四級化學科課後增潤班 時段: 4:00 - 6:00 地點: 202室	修讀化學科部分 同學		活動: 中一級課後增潤班 時段: 4:00 - 5:15 地點: 102室、103室、104室、 105室	中一 (個別同學)	活動: 英文輔導班(第二組) 時段: 4:00 - 5:15 地點: 302室	中二至中四 (個別同學)							
	活動: 課後伴學計劃 (功課輔導班) 時段: 4:15 - 5:45 地點: 102室	中一至中五 (個別同學)		活動: 課後伴學計劃 (功課輔導班) 時段: 4:15 - 5:45 地點: 102室	中一至中五 (個別同學)	活動: 中五級課後增潤課程 時段: 4:00 - 5:15 地點: 平日上課地點	中五							
					活動: 中四英文科課後增潤班 (B班) 時段: 4:00 - 5:30 地點: 404室	中四 (個別同學)								
					活動: 中文提升班 時段: 4:15 - 5:15 地點: 304室	中三 (個別同學)								
					活動: 中五級資通補課 時段: 4:15 - 5:15 地點: 604室	中五修讀資通 學生								
					活動: 課後伴學計劃 (功課輔導班) 時段: 4:15 - 5:45 地點: 102室	中一至中五 (個別同學)								
	活動: 視藝學會常規活動 時段: 4:00 - 5:00 地點: 視藝室	視藝學會會員	活動: 中五服務學習活動 時段: 2:05 - 3:30 地點: 502-505室	中五	活動: 英語演講學會 時段: 4:00 - 5:00 地點: 英文室(101室)	英語演講學會 成員	活動: 中文學會活動 時段: 4:00 - 5:00 地點: 201室	中文學會會員	活動: 化學學會活動 時段: 4:00 - 5:00 地點: 609室(化學實驗室)	化學學會會員	活動: 校園保育大使 (維護蝴蝶園) 時段: 8:15 - 11:45 地點: 301室 / 學校蝴蝶園 / 頌 安蝴蝶園	中一至中三 (個別同學)	活動: 香港定向青苗訓練活動 時段: 3:00 - 5:00 地點: 城門谷公園 (學生如未能於星期六上午出席 訓練, 將參加此時段訓練)	定向學會會員
	活動: 升學輔導員培訓 時段: 4:00 - 5:15 地點: 403室	升學輔導員會員	活動: 愛情GPS小組 時段: 2:30 - 4:00 地點: 303室	中三至中四 (個別同學)	活動: 升學輔導員培訓 時段: 4:00 - 5:15 地點: 403室	升學輔導員會員	活動: 中史學會集會 時段: 4:00 - 5:00 地點: 402室	中史學會會員	活動: 「向護理出發」護理課程推 廣計劃2024/25 時段: 4:00 - 5:00 地點: 生物室	中四及中五修讀生 生物科學生	活動: 「國際編程精英挑戰賽2023- 24 CodeCombat港澳台挑戰賽」 總決賽 時段: 8:30 - 4:00 地點: 聖公會聖本德中學禮堂	參賽同學		
	活動: HKSSDC Debating Competition 時段: 4:00 - 5:30 地點: 英文室	英文辯論隊隊員	活動: 男子籃球隊 時段: 4:00 - 6:00 地點: 學校地下球場	男子籃球隊成員	活動: HKSSDC Debating Competition 時段: 4:00 - 5:30 地點: 英文室	英文辯論隊隊員	活動: 跆拳道學會活動 時段: 4:00 - 5:30 地點: 7樓演講廳2	跆拳道學會成員	活動: Robomaster機甲大師比 賽訓練 時段: 4:00 - 6:00 地點: 未來教室	STEAM學會	活動: 黑暗中對話 時段: 9:00 - 12:00 地點: 副禮堂(集合) / 長沙灣D2 Place	中四 (個別同學)		
	活動: 乒乓球隊訓練 時段: 4:00 - 6:00 地點: 學校地下副禮堂	乒乓球隊成員	活動: 女子籃球隊 時段: 4:00 - 6:00 地點: 五樓球場	女子籃球隊成員	活動: 乒乓球隊訓練 時段: 4:00 - 6:00 地點: 學校地下副禮堂	乒乓球隊成員	活動: 中國舞蹈組下學期練習 時段: 4:00 - 6:00 地點: 701室	中國舞蹈組成員	活動: 男子籃球隊 時段: 4:00 - 6:00 地點: 學校地下球場	男子籃球隊成員	活動: 童軍集會 時段: 10:00 - 11:30 地點: 101室	童軍隊員		
	活動: 學校戲劇節公演排練 時段: 4:00 - 6:00 地點: 禮堂	演藝學會會員	活動: 男子足球隊 時段: 4:00 - 6:00 地點: 頌安足球場/馬鞍山遊樂 場	男子足球隊成員	活動: 社交小組(中一組) 時段: 4:15 - 5:45 地點: 303室	中一 (個別同學)	活動: 社交小組(中二組) 時段: 4:15 - 5:45 地點: 303室	中二 (個別同學)	活動: 男子足球隊 時段: 4:00 - 6:00 地點: 頌安足球場/馬鞍山遊樂 場	男子足球隊成員	活動: 香港定向青苗訓練活動 時段: 10:00 - 12:00 地點: 城門谷公園	定向學會會員		
	活動: 言語小組(進階組) 時段: 4:15 - 5:45 地點: 301室	中一至中二 (個別同學)			活動: 花式劍球訓練 (第三階段) 時段: 4:15 - 5:15 地點: 302室	中一至中二 (個別同學)	活動: 合唱團 時段: 4:15 - 6:00 地點: 音樂室	合唱團團員	活動: 流行樂團 時段: 4:15 - 5:45 地點: 流行樂團室	流行樂團團員	活動: Robomaster機甲大師比 賽訓練 時段: 10:00 - 1:00 地點: 未來教室	STEAM學會		
	活動: 管樂團練習 時段: 4:15 - 6:15 (分A、B組) 地點: 音樂室	管樂團成員			活動: 高音銅管樂班練習 / 低音銅管樂班練習 時段: 4:15 - 5:15 地點: 2樓課室	高音銅管樂班成 員 / 低音銅管樂 班成員	活動: 合唱團 時段: 4:15 - 6:00 地點: 音樂室	合唱團團員	活動: 演藝學會恆常課堂 時段: 4:15 - 6:15 地點: 7樓演講廳 2	演藝學會成員	活動: 2024年中式隊列培訓 時段: 12:30 - 6:00 地點: 學校副禮堂(集合、解散) / 青衣青年發展及國民教育基地	航空青年團團員		

時段:6/5 - 12/5

週次 Week	一 Mon	二 Tue	三 Wed	四 Thu	五 Fri	六 Sat	日 Sun	
37	6	7	8	9	10	11	12	
成長 活動	活動:男子排球校隊 時段:4:30 - 6:30 地點:學校地下球場	男子排球校隊 成員	活動:樂器班練習 時段:4:15 - 6:15 (分A、B班) 地點:課室	樂器班成員	活動:隨意空間 (Lego專隊進階篇) 時段:4:15 - 6:15 地點:301室	中一至中五隊員	活動:沙田區學界STEAM競賽 2024 時段:1:00 - 5:30 地點:沙田港鐵站A出口(集合)/ 沙田蘇浙公學	STEAM學會 (參賽同學)
	活動:女子排球校隊 時段:4:30 - 6:30 地點:學校地下球場	女子排球校隊 成員	活動:單簧管色士風班練習/ 長笛班練習 時段:4:15 - 6:15 (分A、B班) 地點:2樓課室	單簧管色士風班 成員 / 長笛班成 員	活動:長笛班加時練習 時段:4:15 - 6:15 地點:音樂室	長笛班同學	活動:學校戲劇節-舞台技術會議 時段:2:00 - 3:00 地點:灣仔香港藝術中心10/F	演藝學會會員 (部分同學)
			活動:敲擊班練習 時段:4:15 - 6:15 (分A、B班) 地點:音樂室	敲擊班成員	活動:弦樂班練習 時段:4:15 - 6:15 (分A、B班) 地點:2樓課室	弦樂班成員	活動:隨意空間(暢遊日) 時段:2:00 - 5:00 地點:學校禮堂 / 操場	中一至中五 (個別同學)
			活動:花式跳繩訓練 時段:4:30 - 6:00 地點:LT2	中一至中四 (個別同學)	活動:結他班練習 時段:4:15 - 6:15 (分A、B班) 地點:2樓課室	結他班成員		
			活動:男子排球校隊 時段:4:30 - 6:30 地點:學校地下球場	男子排球校隊 成員	活動:女子籃球隊 時段:4:30 - 6:00 地點:五樓球場	女子籃球隊成員		
			活動:女子排球校隊 時段:4:30 - 6:30 地點:學校地下球場	女子排球校隊 成員				
		活動:城大創科比賽培訓 工作坊 時段:5:00 - 6:30 地點:402室	參賽同學					

備註:相關連結及詳細資料將以電郵/通告形式發放予學生